

新規教室無料体験参加者

# 大募集!!



※モデルさんです。



見学だけ、体験のみでも大歓迎!



## 大注目の体験教室

### ベビーダンス

日付	曜日	開催時間
9/11	火	①10:00~11:00 ②13:30~14:30

**教室対象**  
生後3ヶ月~2歳半までのお子様がいる親子様

**参加定員**  
親子で10組まで



生後3ヶ月~2歳半までのお子様と、そのお母様を対象に親子で参加できる新感覚のダンス教室です。お子様の寝かしつけが楽になったり、産後太りを解消したりと、親子で効果を実感できる教室です。

### SUP体験教室

日付	曜日	開催時間
9/3	月	10:00~11:30
9/24	月	17:30~18:30

**教室対象**  
中学生以上の男女  
※親子・ペアでの参加可

**参加定員**  
5組まで  
お子様は小学生以上限定



今流行のSUP(スタンドアップパドルボード)が無料で体験できます。不安定なボードの上で体幹が鍛えられ、ダイエットにも効果があります。「始めたいけど海が怖い…」という方は是非体験してみてくださいはいかがでしょうか。

### 自重トレーニング

日付	曜日	開催時間
9/2	日	14:00~15:00
9/16	日	19:00~20:00

**教室対象**  
18歳以上の男女  
※2日は女性限定

**参加定員**  
10名まで



器具を用いず、自重(自身の体重)を利用した筋力トレーニングを行います。ダイエットやボディメイクに効果があり、体1つで誰でも気軽に始めることができる初心者にもおすすめの教室です。

**会場** 海洋センター内ミーティングルーム  
**準備** タオル・シューズ・飲み物・抱っこ紐・体温計  
**注意** 汗をかきますので必要な方は着替えをご持参下さい。

**会場** 海洋センター内プール  
**準備** 水着(ラッシュガード可)・飲み物  
**注意** お一人での受講も可能ですが2人組でボードをシェアしていただきます。

**会場** 海洋センター内ミーティングルーム  
**準備** タオル・シューズ・飲み物  
**注意** 高血圧・心臓病などで医師に激しい運動を止められている方は要相談となります。

教室開催前日まで電話受付しております。お気軽にお問い合わせください。



### 教室受講するまで! 簡単3ステップ!

**STEP1**

まずは、スケジュールを確認して希望する教室と時間を決めましょう。

**STEP2**

次に、海洋センターへ予約の電話をしましょう。ご質問はこの際に。

**STEP3**

あとは、必要な準備物を用意して教室開始10分前を目安に来館下さい。

### 無料体験教室受講者特典

**特典1**

プール・ジャグジーを教室終了後1時間自由に使用できます!

**特典2**

体験後、継続して教室を受講される方は、初回受講料が **¥500 OFF**

※割引は初回の受講料のみです。

## 日置市B & G東市来海洋センター

住所 ▶ 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1  
 アクセス ▶ 湯之元駅から徒歩10分(駐車場120台分)  
 営業時間 ▶ 8:30~22:00  
 休館日 ▶ 第1・第3月曜日/年末年始  
 ※祝日は営業  
 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業します。

予約問合せ **099-274-2401**

日置市B & G東市来海洋センター



<http://nsp-hioki.jp>

